# FICHA DE TREINO - FEMININA

TREINO EM CASA 7 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

## DIA 1

PERNAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY AO LADO DE CADA EXERCÍCIO

| | | | DESCANSO: ENTRE SÉRIES |
|---|---|---|---|
| | EXTENSÃO DE PERNAS REVERSO<br>AGACHAMENTO C/ BOLA | 4 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA | 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | ABDUÇÃO C/ ELÁSTICO +<br>AGACHAMENTO BÚLGARO | 5 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA | 2MIN INTERVALO ENTRE AS SERIES DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS |
| | ELEVAÇÕES PÉLVICAS +<br>PASSADAS C HALTER | 4 SÉRIES DE 20 REPETIÇÕES CADA | 2MIN INTERVALO ENTRE AS SERIES DEPOIS DE FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS |
| | ABDOMINAL CRUNCH BCO RETO +<br>ELEVAÇÕES DE PERNAS (CANIVETE) | 4 SÉRIES DE 30 REPETIÇÕES CADA | 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES APÓS REALIZAR OS DOIS EXERCÍCIOS |
| | PRANCHA ABDOMINAL | 4 X DE 2 MIN | 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE) | | |

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

# FICHA DE TREINO - FEMININA

TREINO EM CASA 7 - SEGUIR POR 8 SEMANAS




## DIA 2

OMBROS - COSTAS

| | | | DESCANSO: ENTRE SÉRIES |
|---|---|---|---|
| | CRUCIFIXO INVERSO EM PÉ + ELEVAÇÕES LATERAIS | 4 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA | 1MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | ELEVAÇÃO FRONTAL PRONADO + DESENVOLVIMENTO ARNOLD SENTADO | 4 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA | 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | PULLDOWN COM ELÁSTICOS + BARRA FIXA PEITO (USAR ELÁSTICO) | 4 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA | 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | REMADA BAIXA C/ ELÁSTICO | 4 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA | 1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | REMADA UNILATERAL C/ELÁSTICO | 4 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA | 1MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | PANTURRILHAS EM PÉ UNILATERAIS | 8 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA (SEGURAR 3S NO PICO DE CONTRAÇÃO) | 1MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE) | | |

## DIA 3
## (CARDIO)

40 ATÉ 60 MIN P EMAGRECIMENTO (120 A 140 BPMS - ACIMA DE 21% BF )
30 MIN A 45 MIN P DEFINIÇÃO (140 ATÉ 160 BPMS 15% ATÉ 20% BF )
GANHO DE MASSA SOMENTE MUSCULAÇÃO (5% ATÉ 14% BF)(DESCANSO)

# FICHA DE TREINO - FEMININA

TREINO EM CASA 7 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

## DIA 4

PERNAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY AO LADO DE CADA EXERCÍCIO

| | | | DESCANSO: ENTRE SÉRIES |
|---|---|---|---|
| | ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ ELÁSTICO OU BARRA | 5X12 (5 SÉRIES DE 12 REPETIÇÕES CADA) | 1MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | FLEXOR DEITADO C/ BOLA + STIFF | 5X15 (5 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA) | 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | GLÚTEOS EM PÉ C BAND + AGACHAMENTO BÚLGARO | 5X15 (5 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA) | 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ ELÁSTICO + PASSADAS LIVRES 3 TEMPOS | 4X20 (4 SÉRIES DE 20 REPETIÇÕES CADA) | 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | EXTENSÃO DE PERNAS REVERSO | 4X15 (4 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA) | 1MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | ABDOMINAL CRUNCH + ELEVAÇÕES DE PERNAS (CANIVETE) | 4X30 (4 SÉRIES DE 30 REPETIÇÕES CADA) | 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | PRANCHA ABDOMINAL | 4 SÉRIES DE 1 MINUTO | 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE) | | |

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

# FICHA DE TREINO - FEMININA

TREINO EM CASA - SEGUIR7 POR 8 SEMANAS

## DIA 5

PEITO-OMBROS-BRAÇOS E PANTURRILHA



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY AO LADO DE CADA EXERCÍCIO

| | | | DESCANSO: ENTRE SÉRIES |
|---|---|---|---|
| | CRUCIFIXO INVERSO EM PÉ C/ ELÁSTICO | 4X15 (4 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA) | 1MIN DE INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | ELEVAÇÕES LATERAIS + FLEXÕES DE BRAÇOS (SUSPENDER PÉS NO BCO) | 4X15 (4 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA) | 2MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | FRANCÊS C/ ELÁSTICO OU HALTER | 4X15 (4 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA) | 1MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | MERGULHO NO BANCO | 4X15 (4 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA) | 1MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | TRÍCEPS PULLEY CORDA C/ ELÁSTICO | 3X15 (3 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA) | 1MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES |
| | ROSCA DIRETA | 4X15 (4 SÉRIES DE 15 REPETIÇÕES CADA) | SEM INTERVALO DE DESCANSO |
| | PANTURRILHAS EM PÉ UNILATERAIS | 6 SÉRIES ATÉ À FALHA | SEM INTERVALO DE DESCANSO |
| | | | |
| | OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE) | | |

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

# FICHA DE TREINO - FEMININA

TREINO EM CASA 7 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

## DIA 6
## CARDIO

40 ATÉ 60 MIN P EMAGRECIMENTO (120 A 140 BPMS - ACIMA DE 21% BF )
30 MIN A 45 MIN P DEFINIÇÃO (140 ATÉ 160 BPMS 15% ATÉ 20% BF )
GANHO DE MASSA SOMENTE MUSCULAÇÃO (5% ATÉ 14% BF)(DESCANSO)

## DIA 7
## CARDIO

40 ATÉ 60 MIN P EMAGRECIMENTO (120 A 140 BPMS - ACIMA DE 21% BF )
30 MIN A 45 MIN P DEFINIÇÃO (140 ATÉ 160 BPMS 15% ATÉ 20% BF )
GANHO DE MASSA SOMENTE MUSCULAÇÃO (5% ATÉ 14% BF)(DESCANSO)